

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА ТАМБОВА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 8»

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на педагогическом совете
МБУДО «Спортивная школа № 8»
протокол от 04.08.2025 № 4

Утверждена
приказом директора
МБУДО «Спортивная школа № 8»
от 04.08.2025 № 106

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО САМБО
«СИЛА САМБО»**

Возраст учащихся 6-17 лет
Срок обучения: 9 месяцев

Авторы составители:
Зотова Ирина Анатольевна,
заместитель директора по УВР
Бекренева Татьяна Ивановна,
инструктор-методист
Кувалдин Сергей Николаевич,
Сальников Виктор Викторович
тренеры-преподаватели

г.Тамбов

2025

Оглавление

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»	
1.1. Пояснительная записка	10
1.2. Цель и задачи программы.....	10
1.3. Содержание программы.....	20
1.3.1. Учебный план.	20
1.3.2. Содержание учебного плана.....	24
1.4. Планируемые результаты	36
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ...	40
2.1. Календарный учебный график	40
2.2. Условия реализации программы	40
2.2.1 Методические условия реализации программы	42
2.3. Формы аттестации и представления образовательных результатов.....	44
2.4. Оценочные и диагностические материалы	47
2.5. Методические материалы	47
2.6. Список литературы	49
Приложения.....	51

Информационная карта программы

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Спортивная школа №
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по самбо «Сила-самбо»
3. ФИО, должность	Сальников Виктор Викторович, Кувалдин Сергей Николаевич тренеры-преподаватели
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Паспорт Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16); Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден 24.12.2018); Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996); Закон Тамбовской области «Об образовании в Тамбовской области» от 01.10.2013 № 321-3 (принят Тамбовской областной Думой 27 сентября 2013 г.); Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка» (Тамбовская область) (утвержден 23.01.2020); Муниципальная программа города Тамбова «Развитие образования города Тамбова» (утверждена постановлением администрации города Тамбова от 30 ноября 2015 года № 8776); Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития

	региональных систем дополнительного образования детей»
4.2. Область применения	Дополнительное образование детей
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	Разноуровневая
4.5. Вид программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
4.6. Возраст учащихся по программе	6-17 лет
4.7. Продолжительность обучения	1 год

Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по самбо «Сила самбо» (далее - программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Это разноуровневая программа, которая включает в себя три уровня: «Стартовый (начинающий)», «Базовый (основной)», «Продвинутый», что позволяет организовать образовательную деятельность с учетом индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности детей, обеспечить каждому ребенку индивидуальный темп освоения содержания программы и сориентировать детей в выборе спортивной специализации.

Актуальность программы. Постоянно меняющийся социум ставит перед системой дополнительного образования новые задачи, решение которых сопряжено с необходимостью разработки и реализации программ, способных удовлетворить разнообразные запросы детей и их родителей (законных представителей) в сфере дополнительного образования, обеспечить его доступность и качество для различных возрастных групп. Дошкольный, младший школьный и подростковый возраст – важный период физического развития и личностного становления человека. В этом возрасте очень важно стимулировать естественную потребность детей в двигательной активности, создавать условия для их эффективного физического развития вне зависимости от способностей и уровня общего развития, формировать осознанное стремление заниматься физической культурой и спортом. Учитывая эти объективные факторы, а также растущий в среде потребителей услуг дополнительного образования интерес к единоборствам, в частности – самбо, и ярко выраженную в последнее время тенденцию раннего приобщения детей к занятиям спортом, необходимость создания программы, удовлетворяющей запросам социума и отвечающей интересам личности представляется актуальной. Программа обеспечит ребенку 6-17 лет необходимую двигательную активность, поможет развиваться физически, сформировать положительные личностные качества, определиться со спортивной специализацией.

Единоборства, являясь одним из древнейших видов спорта, синтезировали в себе многообразные естественные физические движения, сформировавшиеся в процессе исторического развития общества. На протяжении веков в них интегрировался опыт человеческого противоборства. Во все времена и у всех народов содержание борьбы служило одним из самых эффективных средств связи физического воспитания с военным обучением выживанию и применялось в целях формирования сильного, ловкого и смелого человека, способного защитить своих соплеменников.

Самбо - относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического

арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приёмов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Число приёмов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства.

Философия самбо - не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности. Занятия самбо формируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Самбо формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Самбо включает наиболее эффективные приёмы и тактики различных видов спортивных единоборств, боевых искусств и народных видов борьбы: кулачного боя, русской, азербайджанской (гюлеш), узбекской (узбекчакураш), грузинской (чидаоба), казахской (казакшакурес), татарской (татарчакөрәш), бурятской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского самбо и сумо и других видов единоборств. Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо - философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

Самбо - не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности. Занятия самбо формируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей. В Российской Федерации много внимания уделяется развитию самбо. Учитывая социальную значимость самбо как национального вида спорта в формировании гармонично развитой личности гражданина и патриота Отечества, его привлекательность среди детей и подростков, доступность в организации досуга, значение в профилактике асоциальных явлений, Последние исследования свидетельствуют, что самбо доступно школьникам в достаточно раннем возрасте и позволяет сочетать различные формы организации физкультурно-спортивной работы (школьной, клубной, семейной и др.).

Отличительные особенности программы. Разрабатывая программу, мы исходили из того, что она одинаково успешно может осваиваться детьми

с различными стартовыми возможностями, гарантируя каждому возможность достижения максимального личностного результата. Отличительной особенностью является то, что в основу её построения и отбора содержания образования положена идея единства следующих принципов:

- 1) принципа здоровьесбережения, здоровьесформирования и развития;
- 2) принципа разноуровневости.

Новизна программы. Программа представляет принципиально новый подход к организации освоения содержания образования в области физической культуры и спорта детьми 6-17 лет. Каждый ребенок получает возможность освоить тот уровень, который наиболее полно отвечает его желаниям и возможностям на конкретном временном отрезке. Уровень «Стартовый (начинающий)» предполагает освоение общих теоретических знаний, общую физическую подготовку, овладение основными средствами «Школы движения» и знакомство с азами техники самбо. «Базовый (основной уровень)» расширяет объем теоретических знаний, включает в себя общую физическую подготовку, освоение в полном объеме средств «Школы движения» и изучение стоек, передвижений и поворотов из раздела техники самбо. «Продвинутый уровень», помимо знаний, умений и навыков предшествующих уровней, ориентирован на совершенствование техники стоек передвижений и поворотов и совершенствование техникой броска. Большое внимание в рамках настоящей программы уделяется мониторингу индивидуальных достижений учащихся и на этой основе разработке индивидуальных траекторий освоения программного материала.

Педагогическая целесообразность. Настоящая программа отвечает интересам детей и их родителей (законных представителей), соответствует возрастным особенностям занимающихся, способствует их физическому, психическому и нравственному развитию и обеспечивает освоение программного материала в индивидуальном темпе, объеме и уровне сложности.

В программе реализуются технологии различных типов:

- здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся;

- технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек;

- технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение

здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся. В программе представлены подходы к организации досуговой деятельности занимающихся. Для успешной и эффективной реализации предусматриваются следующие виды деятельности: организация и проведение досуговой деятельности, смен оздоровительных лагерей с занимающимися различного возраста.

Осуществляя работу по общефизической подготовке, педагог руководствуется основными методами и принципами обучения. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи:

- принцип всестороннего гармонического развития личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической;

- принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся;

- принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей;

- принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу;

- принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья;

- принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки;

- принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности;

- принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения («прыгать, как мячик», «идти, как медведь» и т. д.);

- принцип постепенного повышения требований осуществляется на последующих годах обучения. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня

физической нагрузки;

- принцип комплексности - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебного процесса (общефизической, технико - тактической, и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям нормативных документов учреждений дополнительного образования.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа общефизической подготовки, индивидуальных особенностей обучающегося, включение в работу с ним разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач физической подготовки.

В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормальными санитарно-гигиеническими условиями.

Программа является нормативным документом, содержащим максимально полную информацию о предлагаемом детям дополнительном образовании по избранному виду спорта, имеющим конкретные образовательные цели и диагностируемые образовательные результаты.

Адресат программы. Программа адресована детям 6-17 лет, желающим укрепить здоровье и развить в себе специфические физические и личностные качества, которые в дальнейшем позволят специализироваться в таком виде спорта, как самбо либо по результатам обучения по данной программе выберут иную спортивную специализацию. В этом возрасте происходит активный рост костной системы, развиваются и укрепляются опорно-двигательный аппарат, мышечная, сердечно-сосудистая, центральная нервная системы. Растет и развивается сама личность, её сознание, изменяется модель взаимодействия ребенка с окружающим миром.

Условия набора в учебные группы

Учебные группы комплектуются из числа детей и подростков 6-17 лет, желающих заниматься самбо и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Основанием для зачисления в группу является заявление родителей и справка о медицинском освидетельствовании.

Количество учащихся в группах от 15 до 25 человек.

Срок освоения программы – 1 год.

Объем программы – 152 часа.

Учебный план рассчитан на 38 учебные недели.

Форма обучения: очная;

Форма аттестации: тестирование;

Режим занятий: 4 занятия в неделю по 45 минут для учащихся в возрасте до 8 лет, 2 занятия по 90 минут для остальных учащихся.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, содействие разностороннему развитию личности, самореализации, привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий самбо.

Задачи:

Задачи программы, обеспечивающие достижение цели дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Сила-самбо» на каждом из уровней её освоения отражены в Таблице 1.

Таблица 1

Уровень	Стартовый	Базовый	Продвинутый
Задачи	<u>Предметные</u> – обеспечить освоение теоретических сведений по истории самбо, правил безопасности, технических требований к выполнению физических упражнений; – обучить выполнению комплексов физических упражнений; – сформировать основные двигательные умения и навыки; – научить азам техники и тактики самбо; – сформировать умение выполнять технические элементы отдельно; – сформировать основы будущей спортивной специализации	<u>Предметные</u> – обеспечить освоение теоретических сведений по истории самбо, правил безопасности, технических требований к выполнению физических упражнений; – обучить выполнению комплексов физических упражнений; – сформировать основные двигательные умения и навыки; – научить приемам техники и тактики самбо; – сформировать умение выполнять технические элементы отдельно и в паре; – обеспечить устойчивую мотивацию занятий самбо	<u>Предметные</u> – обеспечить освоение теоретических сведений по истории самбо, правил безопасности, технических требований к выполнению физических упражнений; – обучить выполнению комплексов физических упражнений; – сформировать основные двигательные умения и навыки; – научить приемам техники и тактики самбо; – совершенствовать приемы техники и тактики самбо – сформировать умение выполнять технические элементы отдельно и в паре; – сформировать основы будущей спортивной специализации; – обеспечить условия для осознанного выбора спортивной специализации.

	<u>Метапредметные</u> – развить физические качества; – обеспечить рост морфофункциональных показателей; – способствовать улучшению показателей здоровья; – формировать представления о положительных ценностях	<u>Метапредметные</u> – развить физические качества; – обеспечить рост морфофункциональных показателей; – способствовать улучшению показателей здоровья; – формировать представления о положительных ценностях; – обучить навыкам самостоятельной работы	<u>Метапредметные</u> – развить физические качества; – обеспечить рост морфофункциональных показателей; – способствовать улучшению показателей здоровья; – формировать представления о положительных ценностях; – обучить навыкам самостоятельной работы и самоконтроля
	<u>Личностные</u> – развивать положительные качества личности: вежливость, смелость, искренность, честность, скромность, самоконтроль, волю, целеустремленность, трудолюбие, ответственность и др. – обеспечить удовлетворение познавательного интереса	<u>Личностные</u> – развивать положительные качества личности: вежливость, смелость, искренность, честность, скромность, самоконтроль, волю, целеустремленность, трудолюбие, ответственность и др. – создать условия для проявления положительных качеств личности – обеспечить удовлетворение познавательного интереса – стимулировать познавательный интерес путем создания проблемных ситуаций	<u>Личностные</u> – развивать положительные качества личности: вежливость, смелость, искренность, честность, скромность, самоконтроль, волю, целеустремленность, трудолюбие, ответственность и др.; – создать условия для проявления положительных качеств личности во взаимодействии с окружающими людьми как на учебном занятии, так и вне его; – обеспечить удовлетворение познавательного интереса – стимулировать и поддерживать познавательный интерес путем создания проблемных ситуаций

Таблица 2

Матрица

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей разноуровневой программы физкультурно-спортивной направленности «Сила-самбо»

Уровни освоения программы	Специфика целеполагания	Критерии (предметные, метапредметные, личностные / объем и сложность)	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики	Прогнозируемые результаты	Специфика учебной деятельности
1	2	3	4	5	6	7
Уровень Стартовый	Обеспечение максимально возможного уровня физического и личностного развития детей через развитие физических и личностных качеств учащихся и первоначальное знакомство с основными приемами техники и тактики самбо	<u>Предметные</u> Освоение теоретических сведений по истории самбо, правил безопасности, технических требований к выполнению физических упражнений. Освоение комплексов физических упражнений, основных двигательных умений и навыков.	<u>Технологии</u> Здоровьеформирующие технологии. Здоровьесберегающие технологии. Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Оздоровительные технологии. Игровые технологии	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка теоретических знаний, техники исполнения элементов самбо, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации	<u>Предметные</u> Освоены знания, умения, навыки в области теории, общей физической подготовки. Освоены азы техники и тактики самбо, сформировано умение выполнять технические элементы отдельно. Сформированы основы для будущей спортивной специализации	Ориентация на развитие физических и личностных качеств, позволяющих освоить элементарные технические и тактические действия в самбо, создание базы для освоения более сложных действий и перехода на следующий уровень.

		Освоение азов техники и тактики самбо, формирование умений выполнять технические элементы отдельно. Формирование основ будущей спортивной специализации <u>Метапредметные</u> Развитие физических качеств. Повышение морфофункциональных показателей. Улучшение показателей здоровья. Формирование представлений о положительных ценностях. <u>Личностные</u> Развитие положительных качеств личности: вежливости, смелости, искренности,	<u>Методы</u> <i>Словесные:</i> рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание, команда, беседа. <i>Наглядные:</i> показ, демонстрация, визуализация. <i>Практические:</i> метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный)		<u>Метапредметные</u> Развиты физических качества. Повышены морфофункциональные показатели. Улучшены показатели здоровья. Сформировано представление о положительных ценностях. <u>Личностные</u> Развиты положительные качества личности. Удовлетворен познавательный интерес детей	Демонстрация навыков на уровне группы. Участие в соревнованиях по общей физической подготовке. Демонстрация отдельных элементов.
--	--	---	--	--	--	--

		честности, скромности, самоконтроля, воли, целеустремленности, трудолюбия, ответственности и др. Удовлетворение познавательного интереса				
Базовый уровень	Обеспечение максимально возможного уровня физического и личностного развития детей через развитие физических и личностных качеств учащихся овладение основными приемами техники и тактики самбо	<u>Предметные</u> Освоение теоретических сведений по истории самбо, правил безопасности, технических требований к выполнению физических упражнений. Освоение комплексов физических упражнений, основных двигательных умений и навыков. Освоение приемов техники и тактики	<u>Технологии</u> Здоровьеформирующие технологии. Здоровьесберегающие технологии. Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Оздоровительные технологии. Игровые технологии Технологии индивидуализации и дифференциации. <u>Методы</u> <i>Словесные:</i> рассказ, описание,	Тестирование уровня общей физической подготовленности, оценка теоретических знаний, оценка техники исполнения элементов самбо, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации	<u>Предметные</u> Освоены знания, умения, навыки в области теории, общей физической подготовки. Освоены приемы техники и тактики самбо, сформированы умения выполнять технические элементы отдельно и в паре. Обеспечена устойчивая мотивация занятий самбо <u>Метапредметные</u> Развиты	Актуализация и совершенствование физических качеств, освоение технико-тактических приемов. Демонстрация элементов в паре. Участие в соревнованиях на уровне группы

		самбо, формирование умения выполнять технические элементы отдельно и в группе. Обеспечение устойчивой мотивации занятий самбо <u>Метапредметные</u> Развитие физических качеств. Повышение морфофункциональных показателей. Улучшение показателей здоровья. Формирование представлений о положительных ценностях. Освоение навыков самостоятельной работы <u>Личностные</u> Развитие положительных качеств личности: вежливости,	объяснение, разбор, задание, указание, команда, беседа, дискуссия. <i>Наглядные:</i> показ, демонстрация, визуализация. <i>Практические:</i> метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный). Самостоятельная работа		физические качества. Повышены морфофункциональные показатели. Улучшены показатели здоровья. Сформированы представления о положительных ценностях. Освоены навыки самостоятельной работы <u>Личностные</u> Развиты положительные качества личности, сформирован навык их проявления. Удовлетворен познавательный интерес, сформировано умение разрешать проблемные ситуации	
--	--	--	---	--	---	--

		смелости, искренности, честности, скромности, самоконтроля, воли, целеустремленност и, трудолюбия, ответственности и др. и создание условий для их проявления. Удовлетворение и стимулирование познавательного интереса путем создания проблемных ситуаций				
--	--	---	--	--	--	--

Продвинутый уровень	Обеспечение максимально возможного уровня физического и личностного развития детей через развитие физических и личностных качеств учащихся совершенствовани е приемов техники и тактики самбо	<u>Предметные</u> Освоение теоретических сведений по истории самбо, правил безопасности, технических требований к выполнению физических упражнений. Освоение комплексов физических упражнений, основных двигательных умений и навыков. Освоение и совершенствование приемов техники и тактики самбо, формирование умения выполнять технические элементы отдельно и в паре. Обеспечение условий для осознанного выбора спортивной специализации.	<u>Технологии</u> Здоровьеформирующие технологии. Здоровьесберегающие технологии. Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Оздоровительные технологии. Игровые технологии. Технологии индивидуализации и дифференциации. <u>Методы</u> <i>Словесные:</i> рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание, команда, беседа, дискуссия. <i>Наглядные:</i> показ, демонстрация, визуализация. <i>Практические:</i> метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и	Тестирование уровня общей физической подготовленности, оценка теоретических знаний, оценка техники исполнения элементов самбо, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации	<u>Предметные</u> Освоены знания, умения, навыки в области теории, общей физической подготовки. Освоены и совершенствованы приемы техники и тактики самбо, сформированы умения выполнять технические элементы отдельно и в связке. Обеспечены условия осознанного выбора спортивной специализации <u>Метапредметные</u> Развиты физических качества. Повышены морфофункциональные показатели. Улучшены показатели здоровья. Сформированы устойчивые	Совершенствование физических качеств. Освоение и совершенствование технико-тактических приемов. Демонстрация элементов в связке. Участие в соревнованиях между учащимися спортивной школы.
---------------------	--	--	---	---	---	--

		<u>Метапредметные</u> Развитие физических качеств. Повышение морфофункциональных показателей. Улучшение показателей здоровья. Формирование представлений о положительных ценностях. Освоение навыков самостоятельной работы и самоконтроля <u>Личностные</u> Развитие положительных качеств личности: вежливости, смелости, искренности, честности, скромности, самоконтроля, воли, целеустремленности, трудолюбия, ответственности и др.	принудительно облегчающее) и частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный). Самостоятельная работа		представления о положительных ценностях. Приобретены навыки самостоятельной работы и самоконтроля. <u>Личностные</u> Развиты положительные качества личности. Сформирована потребность проявления положительных качеств личности во взаимодействии с окружающими людьми как на учебном занятии, так и вне его. Удовлетворен познавательный интерес, сформированы потребность в развитии, умение самостоятельно находить решения проблемных ситуаций	
--	--	--	--	--	--	--

		Проявление положительных качеств личности взаимодействии с окружающими людьми как на учебном занятии, так и вне его. Удовлетворение, стимулирование и поддержание познавательного интереса путем создания проблемных ситуаций				
--	--	--	--	--	--	--

1.3. Содержание программы

Учебный план рассчитан на 1 год – 38 учебные недели (152 учебных часа) в условиях спортивной школы и предусматривает три уровня освоения программного материала. Разноуровневость программы достигается варьированием количества часов при освоении предметных областей и индивидуализацией обучения по остальным предметным областям. Ребенок в течение одного года имеет возможность обучаться на одном из трех уровней либо переходить с одного уровня на другой.

Входная диагностика осуществляется в форме тестирования уровня общей физической подготовленности, оценки морфофункционального состояния, оценки психоэмоционального состояния и уровня мотивации.

Аттестация по итогам обучения по программе проводится в конце учебного года. Промежуточная и итоговая аттестация осуществляются в форме тестирования уровня общей физической подготовленности, оценки техники исполнения элементов самбо, оценки морфофункционального состояния, оценки психоэмоционального состояния и уровня мотивации.

1.3.1. Учебный план Стартовый уровень

Таблица 3

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
I.	Теоретическая подготовка	8	8		Входная диагностика психологическо го состояния и уровня мотивации
1.	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья	1	1		Собеседование
2.	Состояние и развитие самбо в России	1	1		Собеседование
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1		Собеседование
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1		Собеседование
5.	Физиологические особенности и физическая подготовка	1	1		Собеседование
6.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1		Собеседование

7.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия	1	1		Собеседование
8.	Правила соревнований по самбо	1	1		Собеседование
II.	ОФП и СФП	60		60	Текущий контроль
III.	Избранный вид спорта: самбо	48		48	Тестирование
1.	Основы техники и тактики самбо	40		40	Текущий контроль, соревнования
2.	Участие в соревнованиях	4		4	Протоколы соревнований
3.	Медицинский контроль	2		2	Медицинское обследование
4.	Промежуточная аттестация в форме тестирования	2		2	Тестирование общей и специальной физической подготовленности
IV.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	16		16	Оценка техники исполнения элементов, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации
V.	Другие виды спорта и подвижные игры	10		10	Текущий контроль
VI.	Самостоятельная работа	10		10	Отчет
Итого:		152	8	144	

Учебный план Базовый уровень

Таблица 4

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
I.	Теоретическая подготовка	20	20		Входная диагностика психологического состояния и

					уровня мотивации
1.	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья	2	2		Собеседование
2.	Состояние и развитие самбо в России	2	2		Собеседование
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2	2		Собеседование
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	4	4		Собеседование
5.	Физиологические особенности и физическая подготовка	2	2		Собеседование
6.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	2		Собеседование
7.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия	4	4		Собеседование
8.	Правила соревнований по самбо	2	2		Собеседование
II.	ОФП и СФП	60		60	Текущий контроль
III.	Избранный вид спорта: самбо	36		36	Тестирование
1.	Основы техники и тактики самбо	30		30	Текущий контроль, соревнования
2.	Участие в соревнованиях	2		2	Протоколы соревнований
3.	Медицинский контроль	2		2	Медицинское обследование
4.	Промежуточная аттестация в форме тестирования	2		2	Тестирование общей и специальной физической подготовленнос ти
IV.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	16		16	Оценка техники исполнения элементов, оценка морфофункцион ального состояния, оценка

					психоэмоционального состояния и уровня мотивации
V.	Другие виды спорта и подвижные игры	10		10	Текущий контроль
VI.	Самостоятельная работа	10		10	Отчет
Итого:		152	20	132	

Учебный план Продвинутый уровень

Таблица 5

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
I.	Теоретическая подготовка	20	20		Входная диагностика психологического состояния и уровня мотивации
1.	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья	2	2		Собеседование
2.	Состояние и развитие самбо в России	2	2		Собеседование
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2	2		Собеседование
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	4	4		Собеседование
5.	Физиологические особенности и физическая подготовка	2	2		Собеседование
6.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	2		Собеседование
7.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия	4	4		Собеседование
8.	Правила соревнований по самбо	2	2		Собеседование
II.	ОФП и СФП	60		60	Текущий контроль
III.	Избранный вид спорта: самбо	36		36	Тестирование

1.	Основы техники и тактики самбо	30		30	Текущий контроль, соревнования
2.	Участие в соревнованиях	2		2	Протоколы соревнований
3.	Медицинский контроль	2		2	Медицинское обследование
4.	Промежуточная аттестация в форме тестирования	2		2	Тестирование общей и специальной физической подготовленности
IV.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	16		16	Оценка техники исполнения элементов, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации
V.	Другие виды спорта и подвижные игры	10		10	Текущий контроль
VI.	Самостоятельная работа	10		10	Отчет
Итого:		152	20	132	

1.3.2. Содержание учебного плана для стартового, базового, продвинутого уровней

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

Тема 1.2. Состояние и развитие самбо в России.

История развития самбо в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий самбо и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по самбо. Союз организации самбо России. Документы, регламентирующие работу спортивных школ. Права и обязанности спортсмена.

Тема 1.3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие методы.

Тема 1.4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Тема 1.5. Физиологические особенности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Тема 1.6. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечнососудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки: курение,

употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

Тема 1.7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий самбо, оказание первой медицинской помощи. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов.

Тема 1.8. Правила соревнований по самбо. Разрешенные и запрещенные технические действия.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Специальная физическая подготовка (СФП)

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса:

- ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев;
- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху;
- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах;
- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост;
- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные

движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания;

- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе;

- ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине;

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении села ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; Чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи:

- ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя - от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа;

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой ноги, находящейся сзади; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу);

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания – разгибания, поднимания - опускания разведения – сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание

опускание таза в упоре лежа боком;

- ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища;

- ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост;

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой;

- ОРУ для вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное падение головы головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения приподнимание отдельных частей туловища с последующим чередованием напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

Упражнения для развития общих физических качеств

Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1-3 кг).

Скоростные. Бег 10, 20, 30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

Координационные. Челночный бег 3х10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета.

Специальная физическая подготовка

Силовые упражнения: выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 с).

Скоростные упражнения. Имитация бросков по технике 5-КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

Упражнения, повышающие выносливость Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

Координационные упражнения Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

Упражнения, повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

Раздел 3. Избранный вид спорта: самбо

Основы техники и тактики самбо

Тема 1. Правила техники безопасности.

Теория: Содержание и структура программы обучения, расписание, цели и задачи программы. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в самбо.

Практика: Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки, лазанье. Упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.

Тема 2. Введение в программу «Самбо».

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

Тема 3. Акробатические элементы.

Практика: Акробатические элементы. Кувырок вперед. Кувырок назад. Боковой кувырок. Перекаты. Гимнастический мост. Стойка на голове.

Тема 4. Само-страховка и страховка соперника.

Теория: Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.

Практика: основные способы страховки соперника при броске.

Тема 5. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения.

Теория: Рассказ об основных стойках и захватах самбиста: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот; Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.

Тема 6. Удержания в партере.

Теория: Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника.

Практика: Удержание сбоку, удержание поперек, удержание сверху, удержание со стороны ног.

Тема 7. Броски назад.

Теория: Значение стойки и захвата для выполнения бросков назад.

Практика: задняя подножка, проходы в ноги.

Тема 8. Броски вперед.

Теория: Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед.

Практика: бросок через бедро, передняя подножка.

Тема 9. Болевые приемы.

Теория: Значение технического воздействия болевого приема.

Практика: ущемление ахиллова сухожилия, болевой на руку: разгибание локтя.

Тема 10. Спортивно-развивающие игры.

Теория: Значение победы и поражения в спортивных играх.

Практика: Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.

Тема 11. Техника самостраховки.

Практика: Техника самостраховки. Падение вперёд и падение назад из положения приседа. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Кувырок вперёд через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и руках. Кувырок вперёд из положения стоя, держась за руку партнёра.

Тема 12.

Практика: Техника борьбы лёжа. Захваты. Выведение из равновесия. Перевороты. Удержания. Игры с элементами борьбы в стойке. Борцовский мост.

Тема 13.

Практика: Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Выведение из равновесия. Стойки и передвижения. Игры с элементами борьбы в стойке. Броски: задняя подножка, передняя подножка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Тема 14.

Практика: Простейшие способы самозащиты. Способы защиты от захватов и обхватов. Расслабляющие удары в болевые точки. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Освобождения от удушения. Освобождение от захватов за руки и одежду.

Тема 15.

Практика: Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного и набивного мячей.

Тема 16.

Практика: Соревнования. Правила проведения соревнований. Весовые категории. Возрастные группы. Костюм участника. Правила судейства: ход и продолжительность схватки, борцовский ковёр, оценка приёмов. Участие в детских соревнованиях по самбо.

Тема 17. Показательные выступления

Практика: проведение открытого занятия для родителей, показательные выступления. Подготовка к показательным выступлениям для участия в мероприятиях различных уровней.

Раздел 4. Техничко-тактическая и психологическая подготовка

Основы техники и тактики. Тактика проведения захвата, бросков, удержаний. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

Тактическая подготовка

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрирование определенного результата»).

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;

- проведение поединка по формуле 1 минута в стойке, 1 минута в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником спланировать проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться.

Психологическая подготовка

Из арсенала самбо:

Для воспитания решительности. Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыша конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе.

Для воспитания настойчивости. Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

Для воспитания выдержки. Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону.

Для воспитания смелости. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов.

Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии самбо.

Средства других видов деятельности:

Для воспитания решительности. Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обогнать партнера, имеющего фору 1- 2 метра в беге на 20 - 30 метров.

Для воспитания настойчивости. Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

Для воспитания выдержки. Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

Для воспитания смелости. Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

Для воспитания трудолюбия. Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

Раздел 5. Другие виды спорта и подвижные игры

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3х10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондат.

Спортивная борьба: для развития силы: - приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости – упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

Тяжелая атлетика: для развития силы – подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

Лыжный спорт: для развития быстроты – гонки – 500 м, 1000 м; для развития выносливости – гонки 1,5 – 3 км.

Плавание: для развития быстроты – проплывание коротких отрезков дистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости – проплывание 50 м, 100 м, 200 м.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

Тяжелая атлетика: для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км;

Раздел 6. Самостоятельная работа

Комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки,

прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения).

Силовые упражнения (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднимание ног из положения лежа).

Упражнения на гибкость, расслабление.

Участие в соревнованиях

Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам (игровые комплексы для борьбы представлены ниже). На этих этапах подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться и в борьбе на ковре. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется при сдаче обязательной программы. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Психологическая подготовка

В общей системе подготовки самбиста к достижению высоких спортивных результатов все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными по силам, технико-тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально-волевую подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных самбистов и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Морально-волевые качества можно представить себе как систему, в которой моральные качества подразделяются на:

1. Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие и т.д.
2. Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, стыдливость, уважительность.
3. Общественную активность.
4. Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества - творчество, новаторство, мастерство, бережливость и др.
5. Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм и др.
6. Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Это основные моральные качества самбиста. Кроме перечисленных имеется еще большое количество их разновидностей. Моральные качества развиваются упражнениями в процессе занятий самбо. Кроме того, следует воспитывать способность самбиста выполнять нормы общечеловеческой морали.

Ведущее начало мотивации самбиста

Мотив - побудительная причина, основание, повод к какому-либо действию, поступку. Установлено, что основными мотивами, побуждающими человека к действию, являются потребности. Под термином «потребность» понимают надобность, необходимость в чем-либо, требующая удовлетворения

Воспитательная работа

Воспитательная работа в спортивных школах направлена на формирование личности юного спортсмена. Главная задача – воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело. Не менее важно воспитание уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности спортсменов, так как успехи в современном спорте зависят во многом от их трудолюбия. Столь же велико значение воспитания дружелюбия, взаимного уважения, способности сопереживать, стремления прийти на помощь, коллективизма, когда только совместные усилия приводят к достижению общей намеченной цели. Одним из главных качеств спортсменов является дисциплинированность. Ее воспитание следует начинать с первых занятий, строго требуя четкое исполнение указаний тренера, соблюдения правил поведения на тренировках и соревнованиях, в школе и дома. Все эти качества воспитываются повседневно и непосредственно в спортивной деятельности.

Успешность воспитания юных спортсменов определяется способностью тренера-педагога сочетать в тренировочной деятельности задачи спортивной подготовки и общего воспитания. В целях эффективности воспитания необходимо, организовывая тренировочную деятельность, постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого спортивного и интеллектуального совершенствования. Отрицательно влияют на эффективность воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Важное условие успеха - единство воспитательных воздействий семьи, педагогов общеобразовательных и спортивных школ.

Необходимо, дав знания о нормах морали и этики, прививать обучаемым привычку постоянно следовать им; со временем эта привычка должна стать потребностью подрастающего спортсмена, чертой характера.

В педагогике широко используются многообразные воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организованность тренировочной деятельности;

- дружный коллектив, сплоченный единством цели;
- атмосфера трудолюбия, творчества, взаимопомощи;
- бережное, вдумчивое отношение к традициям;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших опытных спортсменов.

Часто применяются следующие формы воспитательной работы:

- активное привлечение учащихся к общественной работе;
- трудовые сборы и субботники;
- систематическое освещение событий в стране и мире;
- информации о выдающихся достижениях российских спортсменов разных видов спорта и в самбо;
- беседы на общественно-политические, нравственные темы;
- встречи с ветеранами стрелкового спорта, интересными людьми;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности занимающихся;
- торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы;
- просмотр соревнований;
- посещение исторических мест (экскурсии в городе и на выезде);
- регулярное посещение театров и кино, музеев и выставок;
- проведение тематических бесед и диспутов, праздников, вечеров отдыха;
- оформление стендов, стенгазет, молний с поздравлениями победителей соревнований, с днями рождения занимающихся;
- введение ритуала торжественного приема вновь поступающих, проводы выпускников;
- взаимосвязи с общеобразовательной школой и школьными организациями.

В формировании нравственного облика юных спортсменов велика роль убеждения. Доводы, яркие примеры, сравнения должны быть доказательными. Не менее важно поощрение, отражающее положительную оценку действия юного спортсмена. Одобрение, похвала, благодарность должны соответствовать значимости поступка и высказаны в присутствии всего коллектива.

Нельзя без оценки оставлять проступки юных спортсменов: нарушения дисциплины, уклонение от выполнения поручений, леность, проявление слабоволия. За проступок спортсмена следует наказать. Но наказание должно соответствовать проступку. Провинившийся должен осознать свою неправоту, оценив справедливость наказания. Виды наказания разнообразны.

Это – осуждение, отрицательная оценка содеянного, замечание, устный выговор, разбор и оценка проступка в коллективе, отстранение от занятия.

Если нарушение является случайным и юный спортсмен глубоко переживает происшедшее, то к нему должно быть проявлено дружеское участие. Воспитанию чувства коллективизма, сплоченности способствуют

выполнение общих заданий по наведению порядка на территории спортивной школы, участие в организации соревнований и участие в них, проведение вечеров отдыха, посещение театров всей группой, участие в загородных походах.

Медицинский контроль.

При зачислении в школу предоставляют справку от врача педиатра о допуске к занятиям. Также детям сообщаются первоначальные сведения о самоконтроле. Их нужно научить оценивать свое самочувствие в случае утомления или начинающегося заболевания. Правила личной гигиены. Формирование навыков личной гигиены - поддержание чистоты тела, содержание в порядке спортивного костюма. Навыки систематического контроля мест занятий. Закаливание, его сущность, значение для здоровья и спортивных достижений.

1.4. Планируемые результаты.

Учащиеся должны знать:

- понятие «физическая культура», ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ, роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков;
- историю развития самбо в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Права и обязанности спортсмена;
- анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа;
- физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки;
- понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечнососудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности;

- вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика простудных заболеваний у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром;

- травматизм в процессе занятий самбо, оказание первой медицинской помощи. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах;

- общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактика допинга, применение допинга среди спортсменов;

- подвижные игры и специализированные игры для юных борцов;
- простейшие способы самозащиты, способы защиты от захватов и обхватов, расслабляющие удары в болевые точки, освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, освобождения от удушения, освобождение от захватов за руки и одежду. Правила проведения соревнований, весовые категории, возрастные группы, правила судейства: ход и продолжительность схватки, борцовский ковёр, критерии оценки приёмов.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять строевые упражнения, ходьбу, бег, прыжки, лазание, упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх;

- выполнять акробатические элементы: кувырок вперёд, кувырок назад, боковой кувырок, перекаты, гимнастический мост, стойку на голове;

- выполнять основные способы страховки соперника при броске;

- выполнять стойки, передвижения и захваты самбиста;

- выполнять основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция; захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот; захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки;

- выполнять удержания в партере;

- выполнять перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника;

- выполнять удержание сбоку, удержание поперек, удержание сверху, удержание со стороны ног;
- выполнять броски назад;
- выполнять заднюю подножку, проходы в ноги;
- выполнять броски вперед;
- выполнять бросок через бедро, передняя подножка;
- выполнять ущемление ахиллова сухожилия, болевой на руку: разгибание локтя;
- играть в подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов;
- выполнять падение вперед и падение назад из положения приседа, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях, кувырок вперед через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и руках, кувырок вперед из положения стоя, держась за руку партнёра;
- выполнять технические приемы борьбы лёжа, захваты, выведение из равновесия, перевороты, удержания;
- играть в игры с элементами борьбы в стойке, выполнять упражнение «борцовский мост»;
- выполнять броски: задняя подножка, передняя подножка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро;
- показательные выступления.

Целеполагание и результативность Программы

Таблица 6

Уровень	Специфика целеполагания	Прогнозируемая результативность
Стартовый	- формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организацию их свободного времени (Закон № 273-ФЗ; гл. 10, ст. 75, п. 1); - мотивацию личности к познанию, творчеству, труду, искусству и спорту (Концепция развития дополнительного образования детей).	- Освоение образовательной программы. - Переход на базовый уровень не менее 25% учащихся.
Базовый	Цели уровня предусматривают: – обеспечение прав ребенка на развитие, личностное самоопределение и самореализацию (Концепция развития дополнительного	Освоение образовательной программы. – Участие в муниципальных

	образования детей); – обеспечение адаптации к жизни в обществе, - профессиональной ориентации, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности (Закон № 273-ФЗ; гл. 10, ст. 75, п. 1).	и региональных мероприятиях не менее 50% учащихся. – Включение в число победителей и призеров меро-приятий не менее 10% – выявление и развитие у учащихся творческих способностей и интереса к научной (научно-исследовательской) деятельности (Закон № 273-ФЗ; гл. 11, ст. 77. п. 3).
Продвинутый	Цели уровня предусматривают: – обеспечение условий для доступа каждого к глобальным знаниям и технологиям (Концепция развития дополнительного образования детей); – повышение конкурентоспособности выпускников образовательных организаций на основе высокого уровня полученного образования, сформированных личностных качеств и социально значимых компетенций (Концепция развития дополнительного образования детей).	Освоение образовательной программы. – Участие в муниципальных, региональных, все-российских мероприятиях не менее 80% учащихся. – Включение в число победителей и призеров меро-приятий, не менее 50% учащихся.

Блок № 2. «Комплекс организационно – педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы»

Таблица 7

Уровень	Кол-во часов в год	Срок обучения	Возрастной состав	Формы организации
Стартовый	152 ч. (4ч 38 нед.)	1-2 г.	одновозрастный разновозрастный переменный 6-17 лет	групповые
Базовый	152 ч. (4ч 38 нед.)	2 - 3г.	6-17 лет	одновозрастной групповые
Продвинутый	152 ч. (4ч 38 нед.)	1 г.	9 (10) – 17 лет	групповые, по подгруппам
	Не менее 10 ч.			индивидуальный образовательный маршрут

2.1. Календарный учебный график

Дата начала занятий – 1 сентября.

Дата окончания занятий – 31 мая.

Количество учебных недель – 38.

Количество учебных дней – 144.

Календарный учебный график представлен в Приложении 1 к программе.

2.2. Условия реализации программы:

Учебные занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, площадь которого рассчитывается, исходя из 4 кв. м на одного занимающегося. Необходимый инвентарь и оборудование представлены в таблице 7.

Таблица 7

Материально-техническое обеспечение

1. Комплект спорттренажёров	1
2. Мешок боксёрский	2
3. Татами (комплекты)	2
4. Силовой тренажёр	1
5. Мат гимнастический	4
6. Шлем для рукопашного боя	2
7. Накладки на руки	2
8. Защита голени с набивкой	2
9. Защита стопы	4
10. Гимнастические стенки	4
11. Перекладины	4
12. Скамейки гимнастические	1
13. Манекен для борьбы 50 кг	1

14.Манекен борцовский 35 кг 15. Канат	
--	--

Информационное обеспечение

Видеоматериалы:

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.
2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием учащихся МБУДО ДЮСШ № 8.

Интернет-ресурсы:

- 1.Всероссийская федерация самбо - <http://sambo.ru/>
- 3.Официальный сайт федерации самбо Тамбовской области - <http://tambov.kartasporta.ru/sport/sambo/>
4. Интернет портал «Держава спорт» - <http://dergava-sport.ru/category/edinoborstva/sambo-edinoborstva/>
- 5.Европейская федерация самбо - <http://www.eurosambo.com/>
- 6.Официальная страница МБУДО ДЮСШ 8 г. Тамбова – группа ВК «Самбо в Тамбове» - <https://vk.com/dussh8tmb>

2.2.3. Кадровое обеспечение программы

Тренер-преподаватель, который имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительная профессиональная подготовка в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

2.2.1. Методическое обеспечение программы

Таблица 8

Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательной деятельности	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Вводное занятие	Тренировочное занятие	<i>Словесные:</i> рассказ, задание, беседа <i>Практические:</i> тестирование/ анкетирование	Диагностические и оценочные материалы, тематические медиапрезентации, ресурсы Интернет	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Выявление исходного уровня подготовленности для определения уровня освоения образовательной программы
Общая физическая подготовка	Тренировочное занятие, соревнование, игра	<i>Словесные:</i> рассказ, задание, беседа <i>Практические:</i> метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее), частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный), тестирование	Демонстрационные материалы (схемы, рисунки, видеоматериалы, тематические медиапрезентации, ресурсы Интернет)	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Соревнование, тестирование, аттестация
Избранный вид спорта самбо	Тренировочное занятие, игра, соревнование	<i>Словесные:</i> рассказ, задание, беседа <i>Практические:</i> метод строго	Демонстрационные материалы (схемы, рисунки, видеоматериалы,	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Соревнование, тестирование, аттестация

Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательной деятельности	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
		регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее), частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный), тестирование	тематические медиапрезентации, ресурсы Интернет)		
Технико-тактическая и психологическая подготовка	Тренировочное занятие, игра	<i>Словесные:</i> рассказ, задание, беседа <i>Практические:</i> метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее), частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный), тестирование	Демонстрационные материалы (схемы, рисунки, видеоматериалы, тематические медиапрезентации, ресурсы Интернет))	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Соревнование, тестирование, аттестация
Медицинский контроль	Углубленное медицинское обследование в медицинском учреждении (ВФД)	Методы медицинских исследований	-	-	Работа с родителями

Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательной деятельности	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Педагогический контроль	Аттестация	Тестирование, анкетирование	Диагностические и оценочные материалы	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Перевод на следующий год (уровень) обучения
Итоговое занятие	Фестиваль спортивных достижений	Показательные выступления	Медиаресурсы	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Чествование учащихся

2.3. Формы аттестации

Форма аттестации - сдача контрольных нормативов. Итоги работы подводятся в мае. В эти сроки проводятся соревнования, испытания по ОФП и СФП. По итогам всех испытаний и педагогических наблюдений в конце учебного года, представляется возможность, объективно уточнить первоначальный диагноз пригодности детей к занятиям спортивной гимнастикой на этапе предпрофессиональной подготовки. Ребенок не прошедший испытания может продолжить занятия на предыдущем этапе.

Контрольные нормативы по самбо

Таблица 9

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 12,2 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 5 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)

Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,6 с)	Бег 60 м (не более 12 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 15 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг		

Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,4 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

2.4. Оценочные материалы

2.4.1. Нормативы оценки теоретических знаний

Учащемуся предлагается 5 вопросов из раздела «Теоретическая подготовка». Выставляется педагогическая оценка: «5» - учащийся не допустил ошибок. «4» - допущена 1 ошибка. «3» - допущены 2 ошибки. Если учащийся допустил более 2 ошибок, положительная оценка не выставляется.

2.4.2. Нормативы оценки технических умений и навыков

Учащемуся предлагается выполнить 4 технических элемента из раздела «Основы техники самбо» соответствующего уровня. Выставляется педагогическая оценка: «5» - учащийся не допустил ошибок. «4» - допущена 1 ошибка. «3» - допущены 2 ошибки. Если учащийся допустил более 2 ошибок, положительная оценка не выставляется.

2.4.3. Протокол сдачи контрольных нормативов (Приложение 2 к программе).

2.5. Методические материалы

Методики диагностирования психоэмоционального состояния и мотивации к занятиям спортом (адаптированные):

- 1) Диагностика мотивации посещения занятий Л.Г. Орловой;
- 2) Диагностика психологического климата в группе А.Л. Реан (Методика «Человечек»);
- 3) Методика оценки уровня спортивной мотивации младших школьников Н.Г. Лускановой.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, проблемный; игровой, дискуссионный, проектный и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация).

В зависимости от уровня, на котором происходит овладение учащимся программного материала, варьируются темп, объемы и глубина его освоения.

Формы организации образовательного процесса:

- групповая;
- индивидуально-групповая;
- индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

- тренировочное занятие;
- игра;
- соревнование;
- аттестация (входная диагностика, промежуточное и итоговое тестирование)
- фестиваль и др.

Ведущие педагогические технологии.

Комфортная развивающая среда, оказывающая благотворное влияние на личность ребенка, обеспечивается не только использованием технологий разноуровневого, дифференцированного и индивидуального обучения,

модульной организацией освоения программного материала, но и активным использованием в практике образовательной деятельности здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий. В программе представлены:

1. *Здоровьесформирующие технологии.* Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

2. *Здоровьесберегающие технологии.* Обеспечивают создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

3. *Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья.* Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

4. *Оздоровительные технологии.* Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся и разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами самбо) и физкультурно-оздоровительные (средствами профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

Эффективное освоение программного материала обеспечивает использование *игровых технологий*, так как именно игра для детей – это наиболее понятный и востребованный вид деятельности.

Основные методы:

– *словесные:* рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание, команда, беседа, дискуссия.

– *наглядные:* показ, демонстрация, визуализация.

– *практические:* метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный).

Алгоритм организации учебного занятия

Учебное занятие, как правило, включает в себя три части: подготовительную, основную, заключительную.

В ходе занятия решаются образовательные, развивающие и воспитывающие задачи.

Содержание занятия, методы и средства обучения отбираются так, чтобы они были направлены на обучение двигательным действиям, активно способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию ребенка, формировали положительные личностные качества.

2.6. Список литературы

Для тренера-преподавателя

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков -М.: Физкультура и спорт, 2005.
2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С, 2006.
3. Ионов С. Ф., Ципурский И. Л. Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. - М.: Физкультура и спорт, 2003.
4. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 2019.
5. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учебное пособие. - М.: МИФИ, 2005.
6. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. -М.: ФиС, 2003.
7. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. -М.: ФиС, 2002.
8. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: 2005.
9. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
10. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста.-М.: Физкультура и спорт, 2006.
11. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. - М.: РГАФК, 2006.

Для родителей

1. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: ФиС, 2002.
2. Рудман Д.Л. Самбо. - М.: Терра-Спорт, 2000.
3. Эйгиминас П. А. Самбо: Первые шаги.- М.: Физкультура и спорт, 2002.

Для детей

1. Барин Л.Г. Мама, папа, я - здоровая семья / Л.Г. Барин - СПб.: Питер, 2005, 254 с.
2. Кетельхут Р. Дзюдо для детей: увлекательное пособие для девочек и мальчиков [Текст] 3 Р. Кетельхут. – М.: «Олимпия Пресс, Терра-Спорт», 2003. – 88 с.

Интернет-ресурсы

1. Всероссийская Федерация САМБО. - <http://sambo.ru/>
2. Российский Союз Боевых Искусств. - <http://www.rsbi.ru/>
3. Международная Федерация САМБО. - <http://sambo-fias.org/>
4. Европейская Федерация САМБО. - <http://eurosambo.com/>
5. Страница о САМБО – SamboTV. - <http://www.youtube.com/channel/UC9MLtuYqLlImPiVo6DQvEIg>.
6. Страница о САМБО – SAMBOFIAS. - <http://www.youtube.com/user/SAMBOFIAS>

7.Страница о САМБО - sambo78spb. -
<http://www.youtube.com/user/sambo78spb>

Приложения

Приложение 1

Таблица 1

Календарный учебный график. Стартовый уровень

№ п.п.	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Вводное занятие	МАОУ СОШ № 35	Входная диагностика
2.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Введение в образовательную программу. Общая физическая подготовка.	МАОУ СОШ № 35	Входная диагностика Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
3.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
4.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль

5.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
6.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Гигиена занимающегося. Техника выполнения упражнений. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
7.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Гигиена занимающегося. Техника выполнения упражнений. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
8.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Значение подвижных игр в освоении самбо. Правила проведения подвижных игр.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
9.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Значение подвижных игр в освоении самбо. Правила проведения подвижных игр.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль

10.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Понятие «техника самбо». Терминология самбо - стойка. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
11.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Терминология самбо - стойка. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
12.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Терминология самбо – приемы борьбы. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
13.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Терминология самбо – приемы борьбы. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
14.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Терминология самбо – приемы борьбы. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
15.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Терминология самбо- передняя наклонная стойка. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
16.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное	2	Общеразвивающие	МАОУ	Индивидуальный,

				занятие		упражнения. Терминология самбо- передняя наклонная стойка. Подвижные игры.	СОШ № 35	групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
17.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Терминология самбо- основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция; захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот; захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки. Техника выполнения акробатических упражнений. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
18.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста; Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
19.	Ноябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Техника выполнения: стойки, передвижения и захваты самбиста; Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль

20.	Ноябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Техника выполнения - броски назад. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
21.	Ноябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Техника выполнения задней подножки, проходы в ноги. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
22.	Ноябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Техника выполнения способов страховки соперника при броске. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
23.	Ноябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Техника выполнения стойки, передвижения и захваты самбиста. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
24.	Ноябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Техника выполнения удержания в партере Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка

25.	Ноябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Техника выполнения переворотов в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
26.	Ноябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Техника выполнения удержания сбоку, удержание поперек, удержание сверху, удержание со стороны ног. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
27.	Декабрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Техника выполнения акробатических упражнений. Акробатика.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
28.	Декабрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Техника выполнения удержания сбоку, удержание поперек, удержание сверху, удержание со стороны ног.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль

29.	Декабрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Подвижные игры. Ориентирование в пространстве.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
30.	Декабрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Висы и упоры. Акробатика.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
31.	Декабрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Техника выполнения броска через бедро, передняя подножка. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
32.	Декабрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры. Ориентирование в пространстве. Прыжки.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
33.	Декабрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
34.	Декабрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Техника выполнения ущемление ахиллова сухожилия, болевой на руку: разгибание локтя.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
35.	Декабрь		15.00-16.30	Соревнования	2	Соревнования в группе	МАОУ СОШ №	Рейтинг

							35	
36.	Декабрь		15.00-16.30	Соревнования	2	Соревнования в группе	МАОУ СОШ № 35	Рейтинг
37.	Январь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения падения вперёд и падения назад из положения приседа, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях, кувырок вперёд через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и руках, кувырок вперёд из положения стоя, держась за руку партнёра. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
38.	Январь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Специализированные игры для юных борцов. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль

39.	Январь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения технических приемов борьбы лёжа, захваты, выведение из равновесия, перевороты, удержания. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
40.	Январь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники бросков - задняя подножка. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
41.	Январь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Техника выполнения - задняя подножка. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
42.	Январь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения броска - передняя подножка. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль

43.	Январь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Ориентирование в пространстве. Освоение техники выполнения задней подножки с захватом ноги снаружи. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
44.	Февраль		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения броска через бедро. Подвижные игры. Акробатика.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
45.	Февраль		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения стоек, передвижений, самбиста. Подвижные игры. Висы и упоры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
46.	Февраль		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения стоек, передвижений самбиста. Подвижные игры. Ориентирование в пространстве.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль

47.	Февраль		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения само-страховки и страховки соперника Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
48.	Февраль		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Освоение техники выполнения основных способов страховки соперника при броске. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
49.	Февраль		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения удержания в партере. Техника выполнения акробатических упражнений. Акробатика. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
50.	Февраль		15.00-16.30	Контрольное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения удержание сбоку, удержание поперек, удержание сверху, удержание со стороны ног.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка

						Подвижные игры.		
51.	Февраль		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения броска через бедро, передняя подножка. Подвижные игры. Ориентирование в пространстве.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
52.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Техника выполнения самостраховки. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка
53.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения самостраховки. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка
54.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники борьбы лёжа, захваты Меры безопасности при выполнении прыжков. Прыжки. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль

55.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выведения из равновесия. Перевороты. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка
56.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выведения из равновесия. Перевороты. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка
57.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения удержания. Борцовский мост. Подвижные игры. Строевые упражнения.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка
58.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения удержания. Борцовский мост. Подвижные игры. Прыжки.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль

59.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Освоение техники борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Выведение из равновесия. Стойки и передвижения. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
60.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Выведение из равновесия. Стойки и передвижения. Акробатика. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
61.	Апрель		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Освоение техники борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Выведение из равновесия. Стойки и передвижения. Ориентирование в пространстве. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
62.	Апрель		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, задняя	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль

						подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро. Подвижные игры.		
63.	Апрель		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
64.	Апрель		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Простейшие способы самозащиты. Способы защиты от захватов и обхватов. Расслабляющие удары в болевые точки. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Освобождения от удушения. Освобождение от захватов за руки и одежду. Акробатика. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогический контроль
65.	Апрель		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Простейшие способы самозащиты. Способы защиты от захватов и обхватов. Расслабляющие	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль

						удары в болевые точки. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Освобождения от удушения. Освобождение от захватов за руки и одежду. Подвижные игры.		
66.	Апрель		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения. Ориентирование в пространстве. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогический контроль
67.	Апрель		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения. Прыжки. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
68.	Апрель		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Подготовка к показательным выступлениям для участия в мероприятиях различных уровней.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогический контроль

						Подвижные игры		
69.	Апрель		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Акробатика.	МАОУ СОШ № 35	Анализ результатов
70.	Май		В соответствии с графиком	Посещение врачебно-физкультурного диспансера	2	Медицинский контроль.	ВФД	Анализ результатов
71.	Май		В соответствии с графиком	Итоговая аттестация	2	Тестирование уровня общей физической подготовленности	МАОУ «Лицей №21»	Итоговый контроль
72.	Май		В соответствии с графиком	Итоговая аттестация	2	Оценка морфофункционального состояния	МАОУ «Лицей №21»	Итоговый контроль
73.	Май		В соответствии с графиком	Итоговая аттестация	2	Оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации	МАОУ «Лицей №21»	Итоговый контроль
74.	Май		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Подготовка к показательным выступлениям для участия в мероприятиях различных уровней.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль

75.	Май							
76.	Май		15.00-15.45	Тренировочное занятие	2	Итоговое занятие. Показательные выступления, проведение открытого занятия для родителей.	МАОУ СОШ № 35	Показательные выступления
	ИТОГО				152			

Таблица 2

Календарный учебный график. Базовый уровень

№ п.п.	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Вводное занятие.	МАОУ СОШ № 35	Входная диагностика
2.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Введение в образовательную программу. Общая физическая подготовка. Строевые упражнения.	МАОУ СОШ № 35	Входная диагностика Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
3.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений. Ориентирование в пространстве. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
4.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль

5.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Меры безопасности при выполнении прыжков. Техника выполнения упражнений.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
6.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений. Техника выполнения прыжков. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
7.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Назначение общеразвивающих упражнений. Гигиена занимающегося. Техника выполнения упражнений. Прыжки. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
8.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Назначение общеразвивающих упражнений. Гигиена занимающегося. Техника выполнения упражнений. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль

9.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Понятия «ориентирование» и «строевые упражнения». Строевые упражнения. Значение подвижных игр в освоении самбо. Правила проведения подвижных игр	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
10.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Основные способы страховки соперника при броске. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
11.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения стойки, передвижения и захваты самбиста. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
12.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения основных стоек: высокая и низкая. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
13.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения основных стоек правосторонняя и левосторонняя. Меры безопасности при	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.

						выполнении акробатических упражнений. Техника выполнения акробатических упражнений. Акробатика. Подвижные игры.		
14.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения дистанции, захватов. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
15.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения одностороннего и двухстороннего захвата Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
16.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Освоение техники выполнения захватов за отворот, за ворот. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
17.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения захватов за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль

18.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения захватов за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки. Подвижные игры. Ориентирование в пространстве.	МАОУ СОШ № 35	Рейтинг
19.	Ноябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Техника выполнения захватов за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
20.	Ноябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения удержания в партере. Ориентирование в пространстве. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
21.	Ноябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения удержания в партере. Висы и упоры. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль

22.	Ноябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения удержания в партере Техника выполнения акробатических упражнений. Акробатика.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
23.	Ноябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения переворотов в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
24.	Ноябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения переворотов в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Ориентирование в пространстве. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
25.	Ноябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения переворотов в партере, основные удержания, направленные на	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль

						обездвиживание, лежащего на спине противника. Подвижные игры.		
26.	Ноябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения удержание сбоку, удержание поперек, удержание сверху, удержание со стороны ног. Бег.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
27.	Декабрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения удержание сбоку, удержание поперек, удержание сверху, удержание со стороны ног. Акробатика.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
28.	Декабрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Кодекс юного самбиста. Техника безопасности на занятиях. Ориентирование в пространстве. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
29.	Декабрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Понятие «ориентирование» и «строевые упражнения». Техника выполнения упражнений. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.

30.	Декабрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Различные акробатические упражнения (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, перекладина, канат). Подвижные игры	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
31.	Декабрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения висов и упоров на перекладине. Техника выполнения акробатических упражнений. Акробатика. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка, самоконтроль
32.	Декабрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения удержание сбоку, удержание поперек, удержание сверху, удержание со стороны ног.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
33.	Декабрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения бросков назад.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
34.	Декабрь		15.00-16.30	Соревнования	2	Соревнования среди учащихся групп	МАОУ СОШ № 35	Рейтинг, протоколы
35.	Декабрь		15.00-16.30	Соревнования	2	Соревнования среди	МАОУ СОШ	Рейтинг,

						учащихся групп	№ 35	протоколы
36.	Декабрь		15.00-16.30	Соревнования	2	Соревнования среди учащихся групп	МАОУ СОШ № 35	Рейтинг, протоколы
37.	Январь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Освоение техники выполнения бросков назад. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
38.	Январь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения задней подножки, проходов в ноги. Ориентирование в пространстве. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
39.	Январь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения задней подножки, проходов в ноги. Спортивные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
40.	Январь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения задней подножки, проходов в ноги. Акробатика. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль

41.	Январь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Техника выполнения бросков вперед, через бедро, передняя подножка. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
42.	Январь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения бросков вперед, через бедро, передняя подножка. Прыжки. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
43.	Январь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения бросков вперед, через бедро, передняя подножка. Акробатика. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
44.	Февраль		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения бросков вперед, через бедро, передняя подножка. Висы и упоры. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль

45.	Февраль		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения бросков вперед, через бедро, передняя подножка. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
46.	Февраль		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения бросков вперед, через бедро, передняя подножка. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
47.	Февраль		15.00-16.30	Соревнования	2	Соревнования в группе	МАОУ СОШ № 35	Определение победителей
48.	Февраль		15.00-16.30	Тренировочное занятие		Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Техника выполнения бросков вперед, через бедро, передняя подножка. Прыжки. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
49.	Февраль		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения болевых приемов. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль

50.	Февраль		15.00-16.30	Контрольное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения болевых приемов. Акробатика. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка
51.	Февраль		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Техника выполнения падений вперед, назад, из положения приседа, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях, кувырок вперед через партнёра. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
52.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения падений вперед, назад, из положения приседа, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях, кувырок вперед через партнёра Акробатика.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка, самоконтроль
53.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения технических	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль,

						приемов борьбы лёжа, захваты, выведение из равновесия, перевороты, удержания. Ориентирование в пространстве.		педагогическая оценка, самоконтроль
54.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Соревнования среди групп	МАОУ СОШ № 35	Определение победителей
55.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Соревнования среди групп	МАОУ СОШ № 35	Определение победителей
56.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения падений вперёд, назад, из положения приседа, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях, кувырок вперёд через партнёра	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка
57.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения технических приемов борьбы лёжа, захваты, выведение из	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка,

						равновесия, перевороты, удержания.		самоконтроль
58.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения бросков: задняя подножка, передняя подножка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
59.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения технических приемов борьбы лёжа, захваты, выведение из равновесия, перевороты, удержания.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
60.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Соревнования среди группы	МАОУ СОШ № 35	Рейтинг, протоколы
61.	Апрель		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Ориентирование в пространстве. Акробатика. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль

62.	Апрель		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
63.	Апрель		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения акробатических элементов. Меры безопасности при выполнении.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
64.	Апрель		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Понятия «ориентирование» и «строевые упражнения». Техника выполнения упражнений. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка
65.	Апрель		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Роль акробатических упражнений в подготовке самбистов. Техника выполнения акробатических упражнений. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
66.	Апрель		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения висов и упоров, подтягивание на перекладине.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая

						Подвижные игры.		оценка
67.	Апрель		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения висов и упоров, подтягивание на перекладине. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
68.	Апрель		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Соревнования для групп	МАОУ СОШ № 35	Определение победителей, протоколы
69.	Апрель		В соответствии с графиком	Посещение врачебно-физкультурного диспансера	2	Углубленный медицинский контроль.	МАОУ СОШ № 35	Анализ результатов
70.	Май		В соответствии с графиком	Посещение врачебно-физкультурного диспансера	2	Углубленный медицинский контроль.	МАОУ СОШ № 35	Анализ результатов
71.	Май		В соответствии с графиком	Итоговая аттестация	2	Тестирование уровня общей физической подготовленности	МАОУ СОШ № 35	Итоговый контроль
72.	Май		В соответствии с графиком	Итоговая аттестация	2	Оценка техники исполнения элементов самбо	МАОУ СОШ № 35	Итоговый контроль
73.	Май		В соответствии с графиком	Итоговая аттестация	2	Оценка морфофункционального состояния	МАОУ СОШ № 35	Итоговый контроль

74.	Май		В соответствии с графиком	Итоговая аттестация	2	Оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации	МАОУ СОШ № 35	Итоговый контроль
75.	Май		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
76.	Май		15.00-16.30	Итоговое занятие.	2	Фестиваль спортивных достижений	МАОУ СОШ № 35	Показательные выступления
	ИТОГО				152			

Таблица 3

Календарный учебный график. Продвинутый уровень

№ п.п.	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Вводное занятие.	МАОУ СОШ № 35	Входная диагностика
2.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Введение в образовательную программу. Общая физическая подготовка. Строевые упражнения.	МАОУ СОШ № 35	Входная диагностика Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
3.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений. Ориентирование в пространстве. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
4.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль

5.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Меры безопасности при выполнении прыжков. Техника выполнения упражнений.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
6.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений. Техника выполнения прыжков. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
7.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Назначение общеразвивающих упражнений. Гигиена занимающегося. Техника выполнения упражнений. Прыжки. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
8.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Назначение общеразвивающих упражнений. Гигиена занимающегося. Техника выполнения упражнений. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль

9.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Понятия «ориентирование» и «строевые упражнения». Строевые упражнения. Значение подвижных игр в освоении самбо. Правила проведения подвижных игр	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
10.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Основные способы страховки соперника при броске. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
11.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения стойки, передвижения и захваты самбиста. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
12.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения основных стоек: высокая и низкая. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
13.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения основных стоек правосторонняя и левосторонняя. Меры безопасности при	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.

						выполнении акробатических упражнений. Техника выполнения акробатических упражнений. Акробатика. Подвижные игры.		
14.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения дистанции, захватов. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
15.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения одностороннего и двухстороннего захвата Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
16.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Освоение техники выполнения захватов за отворот, за ворот. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
17.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения захватов за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль

18.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения захватов за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки. Подвижные игры. Ориентирование в пространстве.	МАОУ СОШ № 35	Рейтинг
19.	Ноябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Техника выполнения захватов за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
20.	Ноябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения удержания в партере. Ориентирование в пространстве. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
21.	Ноябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения удержания в партере. Висы и упоры. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль

22.	Ноябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения удержания в партере Техника выполнения акробатических упражнений. Акробатика.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
23.	Ноябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения переворотов в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
24.	Ноябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения переворотов в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Ориентирование в пространстве. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
25.	Ноябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения переворотов в партере, основные удержания, направленные на	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль

						обездвиживание, лежащего на спине противника. Подвижные игры.		
26.	Ноябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения удержание сбоку, удержание поперек, удержание сверху, удержание со стороны ног. Бег.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
27.	Декабрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения удержание сбоку, удержание поперек, удержание сверху, удержание со стороны ног. Акробатика.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
28.	Декабрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Кодекс юного самбиста. Техника безопасности на занятиях. Ориентирование в пространстве. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
29.	Декабрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Понятие «ориентирование» и «строевые упражнения». Техника выполнения упражнений. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.

30.	Декабрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Различные акробатические упражнения (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, перекладина, канат). Подвижные игры	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
31.	Декабрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения висов и упоров на перекладине. Техника выполнения акробатических упражнений. Акробатика. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка, самоконтроль
32.	Декабрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения удержание сбоку, удержание поперек, удержание сверху, удержание со стороны ног.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
33.	Декабрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения бросков назад.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
34.	Декабрь		15.00-16.30	Соревнования	2	Соревнования среди учащихся групп	МАОУ СОШ № 35	Рейтинг, протоколы
35.	Декабрь		15.00-16.30	Соревнования	2	Соревнования среди	МАОУ СОШ	Рейтинг,

						учащихся групп	№ 35	протоколы
36.	Декабрь		15.00-16.30	Соревнования	2	Соревнования среди учащихся групп	МАОУ СОШ № 35	Рейтинг, протоколы
37.	Январь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Освоение техники выполнения бросков назад. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
38.	Январь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения задней подножки, проходов в ноги. Ориентирование в пространстве. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
39.	Январь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения задней подножки, проходов в ноги. Спортивные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
40.	Январь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения задней подножки, проходов в ноги. Акробатика. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль

41.	Январь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Техника выполнения бросков вперед, через бедро, передняя подножка. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
42.	Январь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения бросков вперед, через бедро, передняя подножка. Прыжки. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
43.	Январь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения бросков вперед, через бедро, передняя подножка. Акробатика. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
44.	Февраль		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения бросков вперед, через бедро, передняя подножка. Висы и упоры. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль

45.	Февраль		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения бросков вперед, через бедро, передняя подножка. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
46.	Февраль		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения бросков вперед, через бедро, передняя подножка. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
47.	Февраль		15.00-16.30	Соревнования	2	Соревнования в группе	МАОУ СОШ № 35	Определение победителей
48.	Февраль		15.00-16.30	Тренировочное занятие		Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Техника выполнения бросков вперед, через бедро, передняя подножка. Прыжки. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
49.	Февраль		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения болевых приемов. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль

50.	Февраль		15.00-16.30	Контрольное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения болевых приемов. Акробатика. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка
51.	Февраль		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Техника выполнения падений вперед, назад, из положения приседа, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях, кувырок вперед через партнёра. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
52.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения падений вперед, назад, из положения приседа, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях, кувырок вперед через партнёра Акробатика.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка, самоконтроль
53.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения технических	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль,

						приемов борьбы лёжа, захваты, выведение из равновесия, перевороты, удержания. Ориентирование в пространстве.		педагогическая оценка, самоконтроль
54.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Соревнования среди групп	МАОУ СОШ № 35	Определение победителей
55.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Соревнования среди групп	МАОУ СОШ № 35	Определение победителей
56.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения падений вперёд, назад, из положения приседа, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях, кувырок вперёд через партнёра	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка
57.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения технических приемов борьбы лёжа, захваты, выведение из	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка,

						равновесия, перевороты, удержания.		самоконтроль
58.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения бросков: задняя подножка, передняя подножка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
59.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения технических приемов борьбы лёжа, захваты, выведение из равновесия, перевороты, удержания.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
60.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Соревнования среди группы	МАОУ СОШ № 35	Рейтинг, протоколы
61.	Апрель		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Ориентирование в пространстве. Акробатика. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль

62.	Апрель		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
63.	Апрель		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения акробатических элементов. Меры безопасности при выполнении.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
64.	Апрель		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Понятия «ориентирование» и «строевые упражнения». Техника выполнения упражнений. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка
65.	Апрель		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Роль акробатических упражнений в подготовке самбистов. Техника выполнения акробатических упражнений. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
66.	Апрель		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения висов и упоров, подтягивание на перекладине.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая

						Подвижные игры.		оценка
67.	Апрель		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения висов и упоров, подтягивание на перекладине. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
68.	Апрель		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Соревнования для групп	МАОУ СОШ № 35	Определение победителей, протоколы
69.	Апрель		В соответствии с графиком	Посещение врачебно-физкультурного диспансера	2	Углубленный медицинский контроль.	МАОУ СОШ № 35	Анализ результатов
70.	Май		В соответствии с графиком	Посещение врачебно-физкультурного диспансера	2	Углубленный медицинский контроль.	МАОУ СОШ № 35	Анализ результатов
71.	Май		В соответствии с графиком	Итоговая аттестация	2	Тестирование уровня общей физической подготовленности	МАОУ СОШ № 35	Итоговый контроль
72.	Май		В соответствии с графиком	Итоговая аттестация	2	Оценка техники исполнения элементов самбо	МАОУ СОШ № 35	Итоговый контроль
73.	Май		В соответствии с графиком	Итоговая аттестация	2	Оценка морфофункционального состояния	МАОУ СОШ № 35	Итоговый контроль

74.	Май		В соответствии с графиком	Итоговая аттестация	2	Оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации	МАОУ СОШ № 35	Итоговый контроль
75.	Май		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	МАОУ СОШ № 35	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
76.	Май		15.00-16.30	Итоговое занятие.	2	Фестиваль спортивных достижений	МАОУ СОШ № 35	Показательные выступления
	ИТОГО				152			

ПРОТОКОЛ

Проведения приема контрольных нормативов у учащихся МБУДО ДЮСШ № 8
по самбо группа _____

тренер-преподаватель _____ Дата _____

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Бег 60м		Бег на 500м		Подтяги вание из виса на переклад ине		Сгибание и разгибани е рук в упоре лежа на полу		Подъем туловища, лежа на спине за 11с		Прыжок в длину с места		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Теория и методика физической культуры (зачет/ не зачет)	Спортивный разряд	Выполнил/подтвердил	Уровень	Переведен в группу
		результат	Зачет/не зачет	результат	Зачет/не зачет	результат	Зачет/не зачет	результат	Зачет/не зачет	результат	Зачет/не зачет	результат	Зачет/не зачет	результат	Зачет/не зачет					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		18		19
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма

Тренер несет прямую ответственность за безопасность и здоровье занимающихся.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности следующие: довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении; ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном зале; организовать занятия в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией учреждения; присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала, следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия; убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена немедленно направлять его к врачу;

- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резкие колебания температуры.

Требования к занимающимся в целях обеспечения безопасности: приходить на занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий; находиться на спортивном учреждении только в присутствии тренера; выполнять распоряжения администрации и тренера-преподавателя; иметь справку от врача, разрешающую посещение спортивных занятий (заверенную подписью врача и печатью); покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания занятий.

Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении учебных, тренировочных, внутренировочных и соревновательных занятий.

**Рекомендации по технике безопасности и профилактике
травматизма на занятиях самбо:**

- 1) все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
- 2) вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера;
- 3) занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера;
- 4) после окончания занятия организованный выход занимающихся проводится под контролем тренера;
- 5) проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера;
- 6) строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера;
- 7) во всех случаях нарушений правил безопасности с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у занимающихся взаимное уважение.

Подвижные игры и игры с элементами единоборств

«Рыболовная верша»

Игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока-«рыбы» входят в круг.

По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь, эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков.

Примечание: избегать грубых приемов.

«Борьба с поясами»

Четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за веревку, связанную в кольцо, или два связанных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м лежат свернутые пояса.

По сигналу каждый игрок, не отпуская веревки, старается дотронуться до лежащего позади него пояса или схватить его. Тот, кому это удастся сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, чтобы помешать другим игрокам заработать очко.

Примечания: начиная игру, следить за тем, чтобы игроки держались за веревку на равном расстоянии; повторить игру, сменив руку; игра становится интересной, когда в ней участвуют три человека, и, естественно, могут участвовать больше 4 человек.

«Борьба с использованием поясов»

Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок.

Преподаватель называет один номер, и два игрока под этим номером выходят на середину ковра. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной.

Примечания: платок можно зацепить не только за спиной, но и на бедре, но он должен легко отвязываться; ограничить время игры; можно вызвать две или три пары, но борьба остается индивидуальной или становится командной.

«Борьба с использованием платков, завязанных на голени»

Та же игра, но обе команды выстраиваются друг напротив друга, и у каждого игрока на левой голени завязан платок (узел затягивать не очень туго). Противник должен правой рукой овладеть этим платком.

Соревнуются парами или командами, каждый захват приносит очко.

Вторую партию играют, завязав платок на правой голени, противник должен схватить его левой рукой.

«Чертов мост»

Игроки становятся по краю дохе, один из них назначается «чертом» и выходит в центр, зацепив за пояс платок.

По сигналу все другие игроки имеют право отнять у него платок, но «черт» может мешать им, стараясь дотронуться до них (игрок, которого коснулись, исключается и должен выйти из игры). Если одному игроку удастся схватить платок, то он становится на место «черта», и игра продолжается с участием исключенных игроков.

«Преграды»

Игроки выстраиваются в две шеренги, садятся друг против друга в шахматном порядке, вытянув ноги до уровня коленей напротив сидящего.

Первый номер берет в руки набивной мяч и становится рядом с последним игроком; он передает по полу мяч второму номеру, который становится с другого конца.

Чтобы пропустить набивной мяч, все сидящие ученики отодвигаются назад и поднимают ноги; как только мяч пройдет, они возвращаются к своему исходному положению, а второй номер подбирает этот мяч и бежит, чтобы занять место первого номера, который, в свою очередь, садится рядом с игроками своей команды. Второй номер передает мяч третьему и т.д. до тех пор, пока все игроки не пройдут через прием и передачу мяча.

Примечания: садиться надо всегда с той стороны, с какой идет подача мяча; можно организовать соревнование между несколькими командами или между двумя группами одной команды.

«Ушастый тюлень»

Каждая команда делится на две группы, которые становятся лицом друг к другу на противоположных концах ковра, четные номера с одной стороны, нечетные – с другой.

Первые номера ложатся у стартовой линии на живот лицом вниз и по сигналу, подталкивая лбом набивной мяч, пересекают ковер, чтобы передать его второму номеру, который может уходить со своей стартовой линии, только получив мяч, и т.д. до последнего игрока.

«Эстафета – игра в классики»

Игроки разбиваются на команды, которые, в свою очередь, делятся на две группы и выстраиваются друг напротив друга на двух противоположных концах площадки.

По сигналу первые номера начинают движение и пересекают площадку, подталкивая «на одной ножке» пластмассовый кубик, передают его второму номеру и т.д.

Сыграть еще раз, но на другой ноге.

«Эстафета с мячом»

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются за стартовой линией.

С другой стороны площадки начерчена линия финиша.

Все первые номера держат в руке набивной мяч; по сигналу они бегут к линии финиша, поворачивая, катят набивной мяч ко второму номеру, который, в свою очередь, пересекает площадку и катит мяч к третьему номеру и т.д. до последнего игрока. Сыграть еще раз, подавая мяч левой рукой.

Примечание: если расстояние не очень большое, ребята постарше могут катить набивной мяч ногой.

«Игра с мячом в центре круга»

Игроки становятся в круг лицом к центру. Там, в маленьком круге, стоит игрок с мячиком или легким мячом в руках.

По сигналу он бросает мяч одному из игроков и выбегает за круг, трижды огибая его. Тот, который получил мяч, должен догнать первого игрока, но только после того, как он положит мяч в центр и выйдет из круга там же, где вышел первый игрок.

Если игрока не поймали, то тот, которого догоняли, занимает свободное место в круге, а второй становится в центр.

«Мяч в корзине»

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются по линии броска. На определенном расстоянии, которое зависит от уровня тренированности игроков, ставится корзина для бумаг. У каждой команды по пять теннисных мячей, и они должны выделить по одному игроку, чтобы тот собирал мячи.

По сигналу первый номер каждой команды бросает свои пять мячей в корзину. Каждое попадание дает команде одно очко. Затем очередь второго и т.д. до последнего игрока. Победа присуждается по сумме очков.

Не забудьте поменять игроков, собирающих мячи.

«Хлопнуть в ладоши и поймать мяч»

Все игроки становятся в круг, держа руки за спиной; преподаватель с мячом в руках – в центре круга. Он подает мяч в произвольном порядке. Прежде чем поймать мяч, игрок должен хлопнуть в ладоши перед грудью.

Тот, кто не успеет хлопнуть или хлопнет в ладоши, когда мяч предназначался не ему, должен сесть.

Преподаватель обманными движениями старается ввести игроков в заблуждение; тот, кто останется последним в круге, может заменить преподавателя.

«Игра в волейбол набивным мячом»

В зале расчерчивается одна или несколько площадок размером 4х6 м с нейтральной зоной – 50 см с одной и другой стороны, разделенной эластичной лентой, которая протянута на высоте 1 м. На каждой стороне площадки садятся игроки одной команды: от 6 до 8 человек.

Играют легким набивным мячом и начинают с задней линии. Игра проходит по правилам волейбола (3 паса и передача на сторону противника); выигрывается очко, если набивной мяч выходит из-под контроля противника; очко теряется, если мяч уходит за пределы площадки или падает в нейтральной зоне.

Можно сыграть сет в пять очков или вести счет, как в теннисе, соблюдая волейбольный принцип «переходов».

Игры с элементами единоборств

«Перетягивание в парах»

В парах необходимо перетянуть противника на свою сторону через условную черту. Пары меняются через одну минуту. Можно проводить в командах.

«Выведение из равновесия»

Взяться за руки, образуя круг. Необходимо по свистку вывести из равновесия рядом стоящих игроков-партнеров. Можно двигаться в стойке борца, а по сигналу выводить из равновесия вперед или назад.

«Теснение»

На обусловленном месте (прямоугольник 2х1 метр) необходимо по свистку вытеснить стоящего напротив игрока-партнера. Можно брать обусловленный захват.

«Атакующий захват»

В парах надо взять обусловленный захват за определенное время, со сменой партнеров. Можно добавлять последующее техническое действие (удержание, бросок).

«Перетягивание каната» (в командах, в парах)

Игроки делятся на команды, начинать по свистку. Можно добавлять разные исходные положения: сидя, стоя спиной и лицом к канату.

«Вместо каната - палка»

Игроки делятся на команды, держат друг друга за пояс, а капитаны, стоя впереди и держат палку. По свистку надо перетянуть команду противника через условную черту.

«Касание противника»

В парах по заданию надо коснуться плеча, локтя, кисти (или обусловленной части кимоно).

«Салки кувырками»

Входящий и все остальные играющие передвигаются по татами только при помощи кувырков (вперед, назад, со страховкой).

«Салки с мячом»

Используется набивной мяч. Входящий должен дотронуться до осаленного игрока мячом, не выпуская мяч из рук. Можно ввести в игру 2-3 мяча.

«Регби на коленях»

Занимающиеся делятся на две команды. Все передвигаются по татами только на коленях и передавая мяч друг другу стремятся положить его в ворота соперников.

«Борьба за мяч»

Играют в командах. Каждая команда имеет у себя на «поле» набивной мяч. Задача игроков – отобрать мяч у противников и «защитить» свой.